

Mijn geloofsbrief ten behoeve van leven en werken

In mijn leven en werken handel ik zoveel als mogelijk vanuit de volgende uitgangspunten:

* IK BEN VERANTWOORDELIJK VOOR IK

In het woord 'verantwoordelijk' zit het woord 'antwoord'. Als een antwoord gegeven wordt, dan is er ook een vraag gesteld. In het kader van verantwoordelijkheid nemen zie ik twee vragen:

- **wie ben ik?**

Zoals een appelboom geen keuze heeft in het geven van appels, zo hebben wij ten diepste geen keuze om een ander te zijn, we zijn onszelf, ik ben ik.

- **waartoe ben ik?**

Vanuit de basis wie ik ben, kan ik de vraag beantwoorden waartoe ik ben, met welk doel ik hier op aarde rondloop. En op dat doel baseer ik mede mijn keuzes.

* IK HEB EEN KEUZE

Het is goed te beseffen dat je op intimiteitsniveau (echt contact en echte verbinding) altijd een keuze hebt, je bent geen slachtoffer van je omstandigheden, je hoeft niemand te redden en al helemaal niet aan te klagen (drie poten van de dramadriehoek die duiden op een leven in schijnintimiteit - schijncontact en schijnverbinding). Dit uitgangspunt gaat diep.

Edith Eger overleefde twee concentratiekampen en schreef het boek 'De Keuze'. De laatste keuze die je kunt maken is 'vasthouden aan de menselijke waardigheid' of het afleggen ervan.

Viktor Frankl overleefde vier concentratiekampen en schreef het boek 'De zin van het bestaan' over de kracht van overleven. Hij schrijft: '... dat sommige kameraden zich gedroegen als zwijnen en andere als heiligen. De mens draagt beide mogelijkheden in zich, welke van deze beide wordt verwezenlijkt is afhankelijk van zijn besluit, maar niet van zijn levensvoorwaarden. ... Tenslotte is het de mens die de gaskamers van Auschwitz heeft uitgevonden, maar het is ook de mens die deze gaskamers waardig heeft betreden, met het Onzevader of het Shema Yisrael op de lippen'.

* LEEF IN HET HIER & NU EN STEL DE VRAAG 'WAT NU?'

Het verleden is geweest, de toekomst moet nog komen, wat telt is het hier & nu.

* KLOPPENDE COMMUNICATIE

Kloppende communicatie kent 4 pijlers: gelijkwaardigheid & wederkerigheid, afstemming & verbinding. Scan de QR-code op mijn 'rondslingerkaartje', dan kom je bij een toelichting op deze pijlers.

* BASISVRAAG: KLOPT HET OF KLOPT HET NIET?

Als iets voor jou klopt, neem het dan aan, anders niet.

* ERKEN DAT WAT IS

Gebeurtenissen zijn wat ze zijn, neem die zoals ze zijn, maak ze niet groter en niet kleiner. Onze verantwoordelijkheid start met wat we doen met deze specifieke gebeurtenis. Niet bij wat we erbij voelen, dat gaat automatisch en snel. Hoe we omgaan met een gebeurtenis, kan leiden tot stress en trauma. Traumasensitief handelen is dan belangrijk om triggeren van trauma te voorkomen.

* WERK AAN EEN GEZAMENLIJK DOEL BIJ EEN PLAN VAN AANPAK

Communicatie gaat altijd twee kanten op, erken dat, accepteer dat en neem dat als basis.

Amersfoort 2023-04-19, Frank Odding

* www.isimoo.com - info@isimoo.com - 06 22 45 47 21